



di Alessandro Natali

Responsabile Servizio Andrologia

Urologia Clinica Urologia 1,

Università di Firenze

Andrologia

TV, DROGHE E SIGARETTE: i nemici dell'amore

Le buone e cattive abitudini in Andrologia

Prevenire è meglio che curare. E' un aforisma che spesso viene ripetuto, più o meno correttamente, in campo sanitario.

In Andrologia che, ricordiamo, è la disciplina medica che si occupa della salute sessuale e riproduttiva dell'uomo a 360°, questo principio è ancora più significativo che in altri campi della medicina. Questo in quanto l'Andrologo si trova ad intervenire in patologie spesso conseguenti a mancati interventi educazionali e preventivi, o dovute a ignoranza bella e buona di quello che fa bene e di quello che fa male in questo campo.

Per capirci meglio basta fare degli esempi pratici: mentre tutti sappiamo che il fumo di sigaretta è legato in maniera indissolubile al cancro al polmone (c'è anche scritto sui pacchetti di sigarette che compriamo!), non tutti sanno che il consumo di 10-20 sigarette al giorno aumenta di oltre 70 volte, anche nei giovani, la possibilità di avere una disfunzione erettiva moderata/severa. Inoltre alcuni studi dicono che la sospensione del fumo intorno ai 50 anni, non protegge dal rischio di sviluppare questo problema di erezione. Per essere certi di non avere disturbi sessuali legati al fumo, non bisogna proprio iniziare a fumare!

Anche gli alcolici fanno danni: il consumo da ¼ a ½ litro di vino al giorno in maniera sistematica, diminuisce la capacità erettile del 25-30%. Se a questo aggiungiamo 1-2 superalcolici a settimana, la percentuale sale al 40%!

Proseguiamo in questo excursus sulle "cattive abitudini" in Andrologia accennando alle droghe "leggere" e "pesanti". Le sostanze d'abuso, come l'alcool, inizialmente hanno un effetto disinibitorio, possono cioè aumentare il desiderio ed implementare la performance sessuale, ma la loro assunzione cronica, partendo dalla marijuana e passando attraverso la cocaina, l'ecstasy ed il crack, per arrivare all'eroina, comporta calo del desiderio, scomparsa dell'erezione e dell'eiaculazione in percentuali che si attestano intorno all' 85% dei soggetti che ne fanno uso.

Inoltre incidono in maniera pesante sulla loro capacità riproduttiva, portando, in oltre il 50% dei casi, dei danni irreversibili sugli spermatozoi.

Ma le "cattive abitudini" in Andrologia non si esauriscono qui.

Cosa vogliamo dire dell'alimentazione scorretta che porta all'obesità, con un indice di massa corporea (BMI) elevato, che duplica il rischio di disfunzione erettiva, tramite l'incremento dei fattori di rischio per questa patologia, quali malattie cardiovascolari, diabete ed ipertensione?

In stretta correlazione con l'obesità vi è la sedentarietà. Numerosi studi hanno dimostrato l'effetto protettivo sulla capacità riproduttiva e sessuale dell'attività fisica praticata regolarmente (almeno 200 Kcal/die, l'equivalente di 4 km al giorno camminati a passo svelto).

C'è infine chi si è divertito a calcolare, qual'è il numero di ore giornaliere passate davanti alla TV sgranocchiando patatine e snack ipercalorici, oltre il quale aumenta il rischio di avere problemi di erezione negli uomini over 50. Il dato emerso è sconcertante: se passi più di 6 ore al giorno sul divano con il telecomando in mano a fare zapping, raddoppia la tua possibilità di avere una disfunzione erettiva!

